

我离婚了

帮你正确看待

和面对

★ 离婚这件事

晏凌羊——著

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



晏凌羊 著

我离婚了

帮你正确看待和面对
离婚这件事

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书讲述了较有代表性的离异女性在婚姻生活中的真实遭遇，分析了导致婚姻问题的主要因素，希望帮助受离异困扰的女性正确看待和处理离婚问题，疗愈创伤，重塑自我。

本书是一部具有现实指导意义的作品，对夫妻双方共同经营好婚姻也具有重要的借鉴作用。

图书在版编目（CIP）数据

我离婚了：帮你正确看待和面对离婚这件事 / 晏凌羊著.
—北京：机械工业出版社，2018.9
ISBN 978-7-111-60946-9

I. ①我… II. ①晏… III. ①离婚—社会心理学 IV. ①C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第217371号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：姚越华 张清宇 责任编辑：姚越华 张清宇

封面设计：吕凤英 封面插画：锅一菌

责任校对：樊钟英 责任印制：孙 炜

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2018年11月第1版·第1次印刷

145mm×210mm·10.75印张·1插页·216千字

标准书号：ISBN 978-7-111-60946-9

定价：49.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务 网络服务

服务咨询热线：010-88361066 机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：010-68326294 机工官博：weibo.com/cmp1952

010-88379203 金书网：www.golden-book.com

封面无防伪标均为盗版 教育服务网：www.cmpedu.com



推荐序

婚姻不是战场，离婚不是武器

中国妇女杂志社 柳亚敏

一看到《我离婚了》这个书名，就觉得作者胆子够大，不怕被人扔砖头。中国人都说“宁拆一座庙，不毁一桩婚”，大张旗鼓地告诉大家“我离婚了”，有“鼓动”大家离婚之嫌。

其实，这还是因为人们对“离婚”这件事带有偏见。实际上，今天的社会越来越宽容，面对生活中的不幸，我们可以做出更多人性化的选择。虽然朝着“永不离婚”这个目标前进，是每对夫妻应该做的，但每对夫妻都要做到“永不离婚”怎么可能？所以，当离婚成为生命中绕不过去的一个坎儿时，越来越多的女性希望得到一些指点和帮助。我

们可以看到，心理咨询室里，婚到底要不要离，永远是个最纠结的话题。而这本书的社会意义就在于，它帮助这些女性，正确看待和面对离婚这件事。

《我离婚了》这本书提倡的精神符合全国妇联“自尊、自信、自立、自强”的“四自”方针，表述方式也较为客观。在整本书中，作者要传递的是，结婚与离婚其实是一次契约的开始和结束，成就自我才是永不停歇的发现之旅的目的。不管爱你的人来了或者去了，有了或者没有了，永远没有跑开的那个人，就是你自己。这是每个女人应该在心里和自己签订的契约。

大多数中国式离婚，是长跑式的离婚，明明感情没了，还死守在一起。为什么？因为离婚对于有的女人来说，其实是在经历恐惧，她们害怕面对一个人的生活，所以宁愿把自己停留在纠缠不清的不幸婚姻里。曾经“嫁鸡随鸡，嫁狗随狗”的“家训”，害惨了不少女人，让她们在没有爱情的婚姻中苟延残喘。而现在，随着越来越多的女性获得经济独立和话语权，她们不再委曲求全。生命有限、时间有限、精力有限，过得不好，换个跑道重新活，所以，离婚成了她们的主动选择！

当然，《我离婚了》这本书并不是在“蛊惑”大家离婚。徘徊在离婚边缘的女性朋友们，一定要明白：婚姻不是战场，离婚不是武器，不要把离婚作为一种惩罚手段。一旦把离婚当成武器去攻打对方，婚姻中的两个人就注定伤痕累累。而且离婚也不是解决婚姻问题的唯一途径，婚姻问题归根结底是人（这个“人”，不仅指对方，也指你自己）的问题，如果人的问题不解决，又怎么能保证下一段婚姻就比上

一段婚姻更幸福？

所以，在离与不离这个问题上，本书没有提供标准答案，因为这个问题根本没有标准答案。答案在哪里呢？很大程度上取决于每个人内心真正想要的是什么。自由并非没有代价，独立与坚强的心理指数要高，生活质量、关系网络、社会支持、赚钱就业……物质的、社会的储备也必须足够多。

毫无疑问，“家和万事兴”的社会大环境在呼唤人性的回归、家庭伦理的回归、心的回归。经营自己是一种智慧，同样的道理，经营家更需要智慧。





前言

你配得上你想要的幸福

001 ///

对“我离婚了”这个事实，我从不讳言。

我是在2013年的夏天离婚的，当时孩子还没满一岁。

人世间几乎所有的分离，都像是做了一次或大或小的手术，离婚也一样。

手术过后，麻药劲儿没过，你是感觉不到疼痛的；过了一段时间，伤口的疼痛会全面袭来，让你无从逃脱。你开始意识到，与子偕老成了泡影，曾经的枕边人已成陌路。每晚一个人躺在大大的双人床上，眼泪就扑簌簌往下落，你会彻底地否定自己甚至怀疑整个人生，有时会觉得自己可能再也过不去人生这道坎儿了。

形式上离开一个人很容易，心理上却很难。这一点，所有经历过失恋、离婚以及失去过亲人的人，应该都会感同身受。人都是在旁观别人的人生时看似高明，真轮到自己了，才会发觉自己其实没多少过人之处。遇到事儿的时候，内心里的恐惧、忧虑和困惑一点都不比别人少。坦白讲，刚离婚时的我，活得一点都不潇洒，甚至可以说有点狼狈。最低谷、最无助的时候，我觉得自己就像童话故事《海的女儿》中的小美人鱼，别人只看到你曼妙的舞姿，但只有自己知道每走一步，脚心都有尖刀在刺痛。

五年后的今天，我讲起那些过往经历，却像是在讲另外一个人的故事，感觉五年前那个沉浸在痛苦之中不知何去何从的人，根本不是我。时间是多么强大的东西，它能化腐朽为神奇。对于单亲妈妈的生活，我有时觉得很辛苦，偶尔也有焦虑情绪，但大部分时间我能以更谦卑、平和、宽容的心态与前夫和其他人相处，能把自己和孩子的生活打理好。眼前的生活是我选择的、能承担的，我甘之如饴。

002 III

离婚前后，我有过一段漫长的蜕变期，开始时是那种“初极狭，才通人”的感觉，觉得自己好像走在一个黑暗的隧道里，看不到光，也不知道前方哪里有光。慢慢地，我走了出来，“复行数十步，豁然开朗”。在那个黑暗的隧道蜕下一层皮以后，我感觉自己进入一个无比宏大、光明而美好的世界，活得更通透，也更自由。

我想，亲情、友情和爱情之所以令人难以割舍，是因为很多

时候，我们的确需要有一人、一颗心跟我们在一起，消解被不幸或厄运击中的痛苦和孤独。对方不需要给我们普及大道理，也无须对我们的言行做出居高临下的批判，因为痛苦和哀伤毫无道理可言，它来了就是来了，也没有哪个成年人不懂那些大道理的，我们缺少的只是纵然被不幸击倒也能被接纳、理解、支持以及被无条件地爱的机会。

毋庸置疑的是，真正的亲情、友情和爱情能给予我们这些。即便对方不能完全理解你，你也能感觉到自己并不是一个人在对抗生活的洪流。我们都渴望被爱包围，大概是因为没有人不害怕孤独。然而，孤独却几乎是每个人的必修课，它并不取决于你是单身还是已婚，甚至不管你是幸福还是不幸福。

离婚后，我们首先要面对的就是孤独问题。孤独从来不是洪水猛兽，相反，它会拉近人与“大彻大悟”之间的距离。有时候，它看起来难以忍受，却也是一次认识自我、探索世界的机会。像对待痛苦一样，不要回避它，而是接纳它，你将有机会看到更宏大的世界。你只有学会承受甚至享受孤独，才不会困于人，困于事，困于情，才能坐看云起，收放自如。

003 ///

很多人的婚姻，因为各式各样的原因而面临解体。

在你纠结要不要离婚的时候，可能会有人跟你说：“你看看，十全十美的人还有几个？每个人都有这样那样的缺点和问题。就是那些没出现啥问题的，也只是诱惑不够、条件不成熟或者真正

的考验没有到来而已。再说了，即便你离婚了，再找一个，说不定更差，难道你还离？”

言外之意，你离了也白离，离了再找说不定只能找到更差的。反正你只能从这个火坑跳到那个火坑，还不如不折腾。

听起来是有点可怕，因为我们往后的人生，好像确实也没法排除这种可能性。那我们能怎么办呢？难道只能认命吗？当然不是。

虽说人生会有桎梏，但我们对自己的人生还是有掌控权的。别人对我们好，我们就接受；若对我们不好了，我们就离开。想明白这一点，即便将来再遇到对我们不好的人又有什么关系呢？腿长在我们自己身上。何况，经历了之前的那些，我们对分离和痛苦也有了一定的免疫力和耐受力，再遭受不好的事情也不会像先前那样痛苦了。

离婚，说简单点，不过就是失去一个不爱你的人。在他没有出现之前，我们可以过得好好的；在他消失之后，我们也一样能。

别人爱说什么就说什么，跟我们过日子的又不是他们。要不要离婚，只取决于你自己。

比起要不要做这个决定，我觉得更重要的事情是：让自己具备离得开一个人的底气。

你可以温柔似水、为爱付出，但也要有横刀立马、斩落毒瘤的勇气。时过境迁，你甚至会感谢过去那些好的或是不好的经历，因为是那些经历让你变得更睿智、更成熟，也更坚强。

有很多人离婚多年，依然放不下对方给自己的伤害。结合我自己的体验，我觉得舍弃受害者心态，用悲悯的眼光看待曾经的

伴侣或许是一种可行的自我救赎之道。每个人都该对自己的命运负起全责，怨不得别人。所以，宽恕和放下，是一个让你停止自我虐待的途径。我们都该明白，造成今天这样的局面，我们自己也是有责任的，我们也是自己命运的缔造者，要对自己当初的选择、对离婚之后的未来负起全责。

婚姻的失败，双方都有过错。又或者，谈不上什么对错，只是彼此不适合。那些曾经做过我们伴侣的人，也有最想得到和最怕失去的东西，内心深处也有很多欲与惧、悲与伤。从某种程度上来讲，他们所承受的痛苦、迷惘，未必会比我们少。以平等、悲悯的眼光看待他们，我们自己也会宽怀很多。

004 ///

离婚头几年，我写了很多文字。那些自我疗愈的心路历程，那些对自我的探索、对婚姻的反思和感悟，都被我写到了书里。书出版后，有人说我无病呻吟、贩卖苦难，也有人说从书中找到了共鸣，得到了疗愈。

别人给我怎样的差评，我并不十分介意，倒是每次收到读者表达感谢的留言，会让我激动不已。我从来没想到那些我随手随心写下的感悟，真能帮助到别人。

一个读者曾经给我写了一封长长的信，说她正是靠看我的文章，走过了离婚后最难熬的那段岁月。她说：“每一次对自我和人生产生怀疑，感到万分沮丧和绝望的时候，我想到你曾说过的话，就像是得到了某种力量。我想着，跟我生活在同一个国度、同一

个时代的你，遇到的糟心事儿未必比我少，但你可以活得那么强大、潇洒，我为什么不行？于是，我像是得到了某种安慰和鼓励，不再抱着受害者心态生活下去。很感恩能在茫茫人海中认识你，你曾经是我温暖的灯塔。”

那一刻，我受宠若惊，更加相信文字真的有治愈人心的力量。

我可能不是写得最好的，但我相信自己的分享是有价值的。一个真实的故事、一段真实的成长经历，总是更具有可信度和感染力，也更容易让人产生共鸣。

共鸣之所以能治愈人心，是因为你感觉找到了同类。就像是一个得了病的人，待在健康的人群中可能感到自己很孤独，但他去医院里，看到原来这世界上还有很多人和自己一样，自己正在承受的苦痛那些人也感同身受，内心顿时会生出某种“不孤独”的感觉。

写作和阅读都是一个寻找同类的过程，我很感恩在茫茫人海中我们能遇见彼此。

005 ///

刚刚离婚的时候，我有过特别沮丧和迷茫的阶段。我觉得自己就像是一只大笨鸟，飞往一座叫作“婚姻”的山峰，刚飞不久就不小心折断了翅膀。我需要时间去疗伤，等伤口愈合，等我的翅膀变得更有力量；我需要去整理自己、认识自己、提升自己，需要时间弄明白我是一个怎样的人，到底想要怎样的生活，到底能为想要的生活付出什么。

我有这样的觉悟和勇气，却缺乏一个指南针。作为一个书呆子，

我第一反应是去书里寻找答案。我翻遍图书馆和书店里与离婚疗愈有关的图书，却发现没有一本适合我。

很多与离婚有关的书籍，都不是有离婚体验的人写的，像是跟我隔了层东西；书里那些或干巴巴或虚构的案例，无法引发我的共鸣；某些专门针对离异人士的说教，高高在上，令人生畏。也正是因为如此，当有读者建议我写一本书给离异人士，讲讲他们的真实故事，帮他们说说话时，我欣然答应了。

那阵子，电视剧《我的前半生》很火，电视剧里女主角罗子君离婚后实现了华丽逆袭，但这种逆袭主角光环太盛，每一次她出现危难，不是有护花使者来救，就是有前夫相助，还有一个超级厉害的闺蜜为她保驾护航。电视剧毕竟是虚构的，与普通人的真实生活相去甚远。而我，只想写点普通人的真实故事。

我在公众号上发出征集离婚故事的通知后，读者们的离婚故事像雪花一样朝我飞来。这些故事，因为太过真实，所以触目惊心，看得你心疼，看完你甚至只会想到“众生皆苦”这四个字。这本书就是在整理这些故事的基础上形成的，它的价值或许正在于它足够真实，让你直面伤口，带你找到同类，引你走向未来。

比起虚构的电视剧情节，我觉得现实生活中那些相貌普通、指望不上谁、蜕几层皮才从离婚阴影里熬过来、最终走向康庄大道的离异女性，她们的经历才能叫“逆袭”。

生活不会因为你离婚、成了单亲妈妈而对你高抬贵手，没有人给你遮风挡雨，没有人给你搭桥铺路，该来的残酷依然会到来。而她们，愣是靠自己，一点一点地站了起来，一点一点地把自己从泥

潭里拉出来，边流泪边熬过那些漫长的岁月，撑不下去的时候再撑一撑，然后，一点一点地让自己和家人的生活往好的方面发生转变。

她们或许不够幸运，但大多数足够努力。到了“上有老，下有小”的年纪，人可能都是这样的：遇到再大的不幸，最多也就难过一会儿，接下来，我们会把有限的时间、精力以及有限的金钱和资源花到最能解决问题的地方去。你开始懂得省着点儿用自己的精力，集中火力去解决主要问题，没力气闹情绪，也懒得矫情。

普通人真实的“逆袭”和“励志”就是这样，没有那么容易，但是，也没有那么难。

所谓的成长，就是学会对自己的人生负责吧。眼前的烂摊子，我来收；眼前的这副重担，我来挑；眼前的刀山火海，我来走。

如果让我以过来人的姿态对徘徊在人生十字路口的你说几句话，我想说：“每个人都要经历生命中的那些跌宕起伏，每个人都有过不为人知的心酸与苦楚，每个人都有过令自己感到安慰的辉煌与成绩。虽然你可能还不够成熟和强大，虽然这幽寂的、黑漆漆的隧道对你来说长了一些，但你要相信，每个人的存在都有自己独一无二的价值。别害怕，去喜欢你自己的样子，去过你想要的生活。在往前奔跑的过程中，也许会有很多阻碍，但山穷水尽后的柳暗花明，会比想象的更精彩。”

愿这本书能陪你度过每一个难眠的夜晚；

愿你能在挫折之后收获成长；

愿你的生命中也有着一颗北极星，能照亮你的来路和征途。





目 录

推荐序 婚姻不是战场，离婚不是武器

前 言 你配得上你想要的幸福

第一部分

那年，我离婚了

你不是一个人，我们是一个群体。在她们的故事中，我看到了她们曾经的眼泪，也看到了她们内心的安宁、踏实、爱和希望。

第一章 对自己负责，面对命运的波澜 / 002

小婉的故事：“好男人”也会伤人 / 003

富家女的故事：婚前“无下限讨好”并不等于爱 / 009

我朋友的故事：如果你的伴侣是个“工作狂” / 016

荔枝小姐的故事：婚姻里依然要独立自强 / 020

叶子小姐的故事：“我曾为了面子不敢离婚” / 031

第二章 向上生长，与自我和解 / 040

木子先生的故事：有些爱情，我们负担不起 / 041

雪兔的故事：有多少的“不珍惜”，借口都是“不合适” / 055

月季小姐的故事：百炼成钢，再不会顾影自怜 / 063

奶茶小姐的故事：我独自穿越了黑暗，相信你也可以 / 073

第三章 活出自己的精彩 / 081

连翘小姐的故事：不委屈自己，过“不将就”的人生 / 082

柚子小姐的故事：经历过山穷水尽，更珍惜柳暗花明 / 096

紫荆小姐的故事：当伤痛化身奖章，更好的你在下一站 / 105

葵花姐姐的故事：你得先成全自己，老天才会成全你 / 119

第二部分

这些年离婚教我们的事

离婚可以是一块通向自我内心的跳板，让你更真切地看清自己的内心，看清这个世界的运行规律。经过痛苦的淬炼之后，你终能听从内心，“无问西东”。

第四章 生活的磨难，人生的修行 / 130

到底要不要原谅出轨的伴侣 / 131

伴侣喜欢玩暧昧，婚姻还能走多远 / 141

婚姻已经很难，不要再“窝里斗” / 148

无性婚姻，难言之痛 / 154